

彩虹

レインボー
Rainbow

2018年
3・4 月号
No. 129

(公财)福岡市国際交流財団
〒812-0025 福岡市博多区店屋町4-1 福岡市国際会館 1楼
Tel:092-262-1799 Fax:092-262-2700
http://www.rainbowfia.or.jp

服务时间：平日8:45~18:00
休息日：星期六、星期日、节日
以及年末年初

公益財団法人
福岡よかトピア国際交流財団
Fukuoka City International Foundation

本期主要内容

- P1, P2, P5. ・ 防灾减灾防患于未然
- P3. ・ 西山医师的健康专栏 - 关于过敏 ・ 儿童预防接种周
・ 搬家时的垃圾处理 ・ 博多咚打鼓港祭 ・ 职业棒球联赛开赛
- P4. ・ 福岡市国際交流財団提供的各种免费咨询等
- P5. ・ 日本生活Q&A (白色情人节)
- P6. ・ 春光明媚花似锦, 踏春赏花正当时 (福岡周边赏花地)



照片提供：能古岛海岛公园

防灾减灾防患于未然

在日本，3月和4月是一个辞旧迎新的季节。毕业、入学、就职、搬家等多集中在这个时候。可即便是因新生活开始而紧张忙碌，也不要忘记做好防灾减灾的工作，来保护自身的安全。本期彩虹我们将通过介绍福岡市实施的各项防灾措施、福岡市防灾中心、防灾储备品等，一起来了解和学习有关防灾减灾的相关知识。

3月20日-福岡的“市民防灾日”

大家可能都听说过“福岡县西方海域地震”吧。2005年3月20日上午10点53分，位于福岡县附近的玄界滩发生了7级地震。许多深信“福岡无地震”的福岡人有生以来第一次经历了福岡大地的巨大震动。福岡市政府为了让市民们能树立起防灾减灾意识，提高自我保护能力，将每年的3月20日定为“市民防灾日”。

福岡市还制作了《福岡市避险地图》以及《福岡市浸水紧急避难地图》。按区制作的地图上提供了各地区的洪水危险程度预想、避难所信息、避险知识等。

地图除了在福岡市政府1楼的信息广场以及各区区役所

等地发放外，还可以从以下网站上下载。

《福岡市避险地图》

<http://bousai.city.fukuoka.lg.jp/bousai/index.html>

《福岡市浸水紧急避难地图》

<http://bousai.city.fukuoka.lg.jp/hazard/index.html>

另外，从下记本财团的网站上还能观看到用外语制作的“为了保护您自己的防灾指南”影片。影片提供有关地震、海啸、台风、洪灾的防灾知识。

(<http://www.rainbowfia.or.jp/cn/foreigner/disaster.html>)

(下接第2页)



福冈与
世界

新到信息

福冈市的最新统计

【面积(2018年1月1日):343.39km²】 【人口(2018年1月):1,570,485(家庭户数:794,694)】
【外国人登录人口(2017年12月):35,257】 【国际贸易(2017年11月,金额单位均为百万日元):
出口-(博多港-247,527/福冈国际机场-41,386),进口-(博多港-87,316/福冈国际机场-45,729)】

(上接第1页) 9月1日~7日 - 福冈市的“储备促进周”

每年的9月1日是日本的防灾日,而9月1日至7日则是福冈市的“储备促进周”。2016年熊本大地震时,由于交通阻断等原因导致国家的救援物资三天后方得以送达灾民手中。因此政府倡导每个家庭都能储备至少3天的食物和饮用水,以提高民众的防灾自救能力。此外还应准备一个避难时方便带出的防灾应急包,在地震等灾难突入而来时,能够有备无患,保护自己和家人。

防灾储备物品

■储备品

发生大规模灾害时,要恢复水电煤气以及交通道路通常需要三天以上的时间,因此为了能够自救,平时要做好防灾物品的储备工作。

三天生活所需的基本储备品



●饮用水(3升/人×3天)

据说每个成年人1天需要喝大约3升的水。那3天的储备量也就是9升×人数。除了饮用水外,还需要准备日常生活用水。生活用水大致也是每人每天需要准备3升左右。

●食品(3餐/天×3天)

因水电煤气等不能使用,所以请根据以下的标准来选择食品加以保存。

- 可常温下长期保存的
- 体积较小的
- 不需要再加工的
- 具有足够热量和营养成分的

●其它生活用品以及便利品

- 卡式炉和卡式燃气罐
- 简易厕所
- 保鲜膜(铺在餐具上使用,可以省略餐具的清洗)
- 一次性取暖包(暖宝宝)

除了以上物品外,其它如婴儿奶粉等根据各家庭的情况和宗教信仰所需的物品。

■防灾应急包

在灾害发生后能随身携带避难的应急包。准备防灾应急包时要注意以下几个事项。

- 方便携带。最好是双肩背包,以便在紧急时能腾出双手。
- 结实轻巧。为了能够行动敏捷,应急包不能太重。而且要根据自身体力来选择适合的大小。
- 放入包内的食品应该是保存期限长,不需冷藏和加工即可食用的食品,如饼干,罐头等。
- 要定期检查包内的物品。
- 应急包应放在能立即拿到的地方。但要记住在发生海啸或房屋崩塌等危险时,逃生是第一要事。

放进应急包内的物品

- 饮用水
- 应急食品(饼干、罐头等)
- 医药品(常备药等)、急救包(止血贴等)
- 小收音机
- 衣物(防寒用品)
- 手套(皮革等质量坚固耐用的)、毛巾等
- 防寒铝箔垫
- 雨具
- 手电筒
- 备用电池、手机电池等
- 小刀、剪刀



※部分物品可以在百元店买到。

■循环储备

特意去准备三天的储备品不仅麻烦,而且还可能到用时才发现食品的保质期已过。要解决这个烦恼,可以采用循环储备的方法,也就是平时多购置些自己日常食用的食物和饮料,代替应急食品的大量储备。每次只补充吃掉用掉的部分。这种方法能够避免食物过期,而且能准备一些自己喜欢和吃得惯的食物。

推荐储备食品

- 即食食品(水果罐头、软罐头食品等)
- 加开水即可以食用的食品(泡面、真空干燥食品等)
- 零食小吃类

循环储备时的注意事项

- 多买些点心、软罐头等可以在常温下保存的食品。
- 饮用水等沉重物品,要放置在不容易落下的地方。
- 要按照先买先吃的顺序决定好食品保存的位置。

下接第5页



西山医师的健康专栏 No. 30

关于过敏

每到花粉季节，许多人都会有过敏的烦恼。所谓过敏，本来是身体对有害物质或者异物的自我防卫反应。但如果对一些原本无害的物质也作出过度反应的话，则容易引发各种症状。30%~40%的人都存在过敏症状。不同的人，导致其过敏的过敏原也各不相同。无数的、不同的物质都有可能成为过敏的原因。因遗传等原因容易出现过敏症状的人，叫做过敏性体质。据说家人中有人过敏、剖腹产出生的孩子、没有沐浴足够的阳光都容易导致过敏性体质。而且发达国家的富裕阶层中出现过敏的情况也相对多些。

经常可见的过敏症状包括：打喷嚏、流涕鼻炎、眼睛瘙痒和充血性结膜炎、荨麻疹及湿疹等皮肤症状、喘鸣、咳嗽、哮喘呼吸困难等。在吸入花粉、宠物皮屑、被虫叮咬、接触到特别物质等时有可能会出现这些症状。如果是因食物或药物等导致的过敏，还会出现呕吐、腹泻等消化系统症状。其中最为激烈的过敏反应叫做“严重性过敏（Anaphylaxis）”，有可能引发呼吸困难、休克，甚至导致致命。

了解自己到什么过敏，平时注意远离那些可能导致过

敏的物质。不管怎样，对具有过敏体质的人建议还是不要饲养宠物。在寻找过敏源时，可以从吸入物、饮食、是否只是单纯接触、是否只在特定季节出现等因素中筛选。而对室内尘螨和杉树花粉等，即使没有出现过敏症状的人，在进行过敏原检查时也常会出现阳性。不仅是有机物有可能引发过敏，首饰、手表等所使用的镍、铬也有可能成为过敏原。虽然可以通过放射过敏原吸附试验（RAST）检查以及斑贴测试等确定过敏原，但还是有为数不少的过敏无法确定其原因。

引发过敏症状的物质叫做组胺。抑制组胺释放的药物被广泛使用，其中包括了不需医生处方也可买到的药物。这些药物主要被用于鼻炎和结膜炎。根据过敏的程度，有时还会使用副肾皮质激素，但这种药物不能长期连续使用。医院在治疗中还会使用理论上稍难的抗白三烯类药物。同时许多专家正在研究脱敏疗法。学校配餐等中含有引发身体过敏的成分，在不知道的情况下吃下去的话有时会造成过敏性休克现象。如不及时治疗，会造成严重后果。为此政府特别批准每间学校配备肾上腺素注射剂，允许非医务人员对出现过敏现象的儿童或者教职员工进行注射，以争分夺秒抢救生命。另外，有食物过敏症状的儿童，还需要佩戴告知该情况的手环。

儿童预防接种周

3月1日~7日是“儿童预防接种周”。这段期间内，相关医疗机构在星期六、日以及平日夜间也提供疫苗接种服务。而且从2014年10月1日起，水痘的疫苗接种被添加进定期预防接种项目中。

为了您孩子的健康，请在4月孩子入园、入学前完成孩子的预防接种工作。接受疫苗接种时，不要忘记带上《母子健康手帐》、《预防接种手帐》。相关医疗机构名称等请向各区保健福祉中心健康课询问。

搬家时的垃圾处理

春季是搬家旺季。对于搬家时产生的垃圾要正确处理。特别是不可燃垃圾、空罐·塑料瓶每月回收一次，所以请根据自己的搬家安排，确认所在地区丢垃圾的时间，有计划地处理垃圾。



福岡市将垃圾主要分为“可燃性垃圾”、“不可燃垃圾”、“空罐·塑料瓶”三种，丢弃时必须装入指定的垃圾袋。垃圾袋在超市、便利店等处出售。对于不能装入垃圾袋中的大型垃圾、家电等则另行规定其丢弃方式，并且需要提前通过电话或网上预约申请回收。有关垃圾和资源的回收方式与相关信息，请参考以下网站。

<http://kateigomi-bunbetsu.city.fukuoka.lg.jp/cn/>

博多咚打鼓港祭

日期：5月3日、4日

“咚打鼓”源于荷兰语中的休息日“Zondag”一词，据说最早起源于800多年前的“博多松囃子”。活动主要分为盛装游行和舞台表演两个部分进行。

盛装游行队伍从博多区网场町出发，至天神的市政府前广场结束，全长约1.2公里。除了乐队游行、啦啦队表演外，还有来自日本全国各地的咚打鼓队载歌载舞。精彩的表演吸引了日本国内外上百万的民众前来观看。每年还有以童话及人气动漫等为主题装饰的六辆“花车”参加游行。2016年起，更有来自东京迪士尼海洋乐园的“迪士尼队”加入了咚打鼓游行的队伍。

咚打鼓期间，市内各处设有多座表演舞台，上演各种精彩的歌舞，令整座城市变身成一片欢乐的海洋。

去年由于天气恶劣，时隔14年取消了3日的盛装游行。在福岡有那么一句谚语：“咚打鼓天下雨天”。不知今年的天气又会如何呢？

博多咚打鼓公式网站：<http://www.dontaku.fukunet.or.jp/>

职业棒球联赛开赛

今年的职业棒球联赛将于3月30日（周五）开赛。2017年，福岡软银鹰队摘得第20届联赛冠军桂冠，坐上了日本第一的宝座，从而引发了一股棒球热潮。今年软银鹰队将朝着卫冕日本第一这一目标而努力，鹰队的粉丝们则继续为他们加油呐喊！无论您是否是棒球粉丝，都一起去福岡雅虎巨蛋（雅虎圆顶球场）体验那激动人心的时刻吧！

日本棒球机构HP：<http://npb.jp>

(公财)福冈市国际交流财团

【设施概要】

- 地址: 博多区店屋町4-1 • 设施名称: 福冈市国际会馆 Fukuoka City International Center
- 开放时间: 平日8:45 ~ 18:00 (4层的国际交流区: 每天8:45 ~ 21:00)
- 电话: 092-262-1799 传真: 092-262-2700

楼层	服务内容		开放时间
5~9层	留学生宿舍	5层: 家庭用5户 6层~9层: 单身用54户	
4层	国际交流区	出借用会议室、休息·谈话处、宣传单·小册子陈列架	每日 8:45~21:00
1层	电梯厅	宣传单·小册子陈列架	每日 8:45~21:00
	办公室	本财团办公室、会议室兼资讯室、服务台(受理会议室借用以及有关生活、观光等方面的咨询)、图书角(图书可在室内阅读与出借)	平日 8:45~18:00

日语聊天沙龙 3月、4月

福冈外国学生支援会面向外国留学生举办“日语聊天沙龙”。希望用学到的日语和日本人练习会话的同学请一定前来参加。日本人志愿者们等候着各位的光临。

人数超过5名的团体希望参加时, 请提前与我们联系。

时间: **3月1日、15日, 4月5日、19日**

每月第一、第三个周四
(遇法定休假日时休息)

14:00 ~ 17:00 (可自由入场和退场)

地点: 福冈市国际会馆 4楼 大会议室

对象: 希望用日语交流的外国留学生

费用: 免费

咨询: 福冈外国学生支援会

Email: attaka@rainbowfia.or.jp

<http://www.rainbowfia.or.jp/attaka/>

如需在彩虹Rainbow上登载广告
请联系我们

电话: 092-262-1799
inuzuka@rainbowfia.or.jp

Rainbow

福冈县营住宅入住者募集

募集时间: 2月27日(周二)~3月7日(周三)

咨询: 福冈县住宅供给公社
电话: 092-781-8029



日本的节日 2018年 3月、4月

3月21日(周三) 春分(春分の日)

4月29日(周日) 昭和之日(昭和の日)

(公财)福冈市国际交流财团的
主要外国留学生支援事业

v 留学生奖学金的支付

为了让在福冈都市圈的大学以及短期大学学习的留学生能够安心学习, 提供以下3种奖学金。

- 福冈市彩虹留学生奖学金
- 留学生育英奖学金
- 由卡托匹亚留学生奖学金(附有就业体验)

电话: 092-262-1744

v 「福冈外国学生支援会」

实施福冈都市圈内在住的外国留学生与市民间的交流事业。

v 「福冈市国际会馆留学生宿舍」

福冈市国际会馆留学生宿舍的运营和管理。

3月·4月 福冈市国际交流财团免费咨询

咨询名	法律咨询 (原则: 每月第一个星期六、第三个星期三)	行政书士咨询 (原则: 每月第二个星期日)	心理咨询 (原则: 每周星期一、二、四)
咨询内容	一般民事、劳动、交通事故等法律上的问题	国籍、入国、在留资格等	生活上的烦恼等心理咨询
咨询日期	3月3日(星期六)、21日(星期三)	3月 11日	星期一: 8:45 ~ 17:45 星期二: 8:45 ~ 11:45 星期四: 8:45 ~ 12:45
	4月7日(星期六)、18日(星期三)	4月 8日	
咨询时间	星期六 10:30 ~ 13:30 星期三 13:00 ~ 16:00	13:00 ~ 16:00	
是否预约	预约制	不需要预约(受理截止至15:30)	预约制
使用语言	可以安排翻译, 需要时事先申请	日语、汉语、英语 ※韩语等其它语种需要咨询	日语、英语

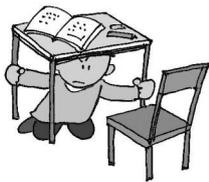
(注) 根据情况, 咨询有可能会被取消, 请事先向福冈市国际交流财团(092-262-1799)确认。

(上接第2页)

地震时该怎么办?

■如果您在室内

- 不要慌忙外出，呆在室内直到晃动停止。同时避开窗玻璃和物品可能落下的地方，以确保人身安全。
- 打开房门，以确保出入口。
- 因外面的窗玻璃等有可能掉落，因此在晃动停止后也不要慌忙外出，要在判断清楚周围情况后冷静地行动。
- 要立即停止使用电热器、煤气等，并在晃动停下后关闭煤气总闸以及拉下电闸，避免火灾发生。



■如果您在室外

- 用书包等保护好头部，并远离大楼招牌、玻璃、围墙等容易落下和倒塌的地方。
- 如晃动时正在海滩或者河岸上，请迅速前往高处避难。

■如果您正在乘坐交通工具

- 正在乘坐电车、地铁、巴士时，请遵从工作人员的指示，冷静行动。
- 正在开车时，不要紧急刹车，要打开危险警告灯，渐渐减速停靠在车道左侧。离开车避难时，要关闭发动机，车钥匙不要拔下，关上车窗，而且不要锁上车门。

避难所和避难场所

福冈市将公民馆、市民中心、市立中小学校和公园等指定为避难所。请参考福冈市避险地图等，了解自己所在地区的避难所和避难场所的位置及其周边状况，以便在紧急情况下能够迅速避难。

避难所，是用于收容因灾害需要避难或是无法在自己家中生活的避难者的设施。

- 临时避难所：公民馆等可以收容50人以上的设施
- 收容避难所：中小学等可以收容100人以上的设施

避难场所，是当灾害有可能引发建筑物倒塌或火灾等危险时，用于躲避危险的场所。

- 地区避难场所：中小学的操场、公园等
- 广域避难场所：大型公园等（从地区避难场所中事先指定）

避難場所の
確認



福冈市民防灾中心



这里除了可以学习到如何使用消防用具，观看防灾录像等外，还可以在“地震体验区”体验到相当于7级地震的巨大晃动。此外还有强风、灭火和火灾等各种模拟体验，无论大人小孩都能在此寓教于乐，学习到各种防灾避难知识。

防灾体验约需1个小时，费用免费，需提前预约（电话：092-847-5991）。

地址：福冈市早良区百道浜1-3-3

电话：092-847-5990

交通：地铁西新站往福冈塔方向步行约15分钟

西铁巴士，西南中高前站下车步行约3分钟

入馆费：免费

营业时间：9：30～17：00（最后进馆时间到4：30）

休息日：星期一，每月最后一个星期二

（如遇节假日则顺延至翌日）

年末年初（12/28～1/4）

<http://119.city.fukuoka.lg.jp/bousaicenter/centerinfo>

日本生活 Q & A



Q. 我来到日本后，才知道有“白色情人节(White Day)”这个节日。在我的国家只有情人节，而没有白色情人节这个说法。请问为什么叫白色情人节呢？这又是个什么样的纪念日呢？

A. 白色情人节(White Day)据说最早开始于日本。在韩国也有这个习惯。从前在日本，2月14日的“情人节”通常都是由女性向男性赠送巧克力来表达心中的爱慕，却一直没有一个男性向女性表白的节日，直到上世纪70年代，福冈的传统点心店“石村万盛堂”的社长为了推销自

己公司生产的棉花糖，想出了把3月14日定为“棉花糖日”，鼓励男性向女性赠送棉花糖作为情人节的回礼。渐渐地这一天送出的回礼不仅仅只是雪白的棉花糖，还包括了糖果、曲奇饼、鲜花等等。名字也变成了“白色情人节(White Day)”。

如今，日本的男性无论在情人节时收到的是送给自己心上人的“本命巧克力”，还是送给朋友或公司同事等的“义理巧克力”，许多人都习惯在白色情人节这一天回礼。这里面也体现了日本文化中“收到礼物必须回赠”的国民性。俗话说入乡随俗，在日本如果您收到了情人节的巧克力，那一定不要忘记要在白色情人节这一天回礼哦。



春光明媚花似锦，踏春赏花正当时

春暖花开，又到了踏春赏花的美好季节。经过一个冬季的沉寂，福岡迎来了春日的勃勃生机。樱花、彩虹菊、粉蝶花等各色鲜花争相绽放。阳光和煦，春风宜人，趁着大好的春光，约上三五同伴，来一场踏春赏花之旅吧！

◆能古岛海岛公园

能古岛上的“能古岛海岛公园”，一年四季都能欣赏到不同的花卉，其中在春季盛放的“彩虹菊”（赏花季：3月中旬～5月上旬）更是春天不可错过的一景。这种原产于南非的花朵，有白、黄、粉、橙等多种颜色。海岛公园内3万株彩虹菊盛放的大斜坡，远处阳光照耀下金光闪烁的玄界滩海面，美丽壮观的景色，让人触目难忘。因为彩虹菊有在阳光下开放，而到晚上或雨天闭合的习性，所以去的时候一定要记得选个大晴天哦。除了彩虹菊外，还有虞美人、杜鹃花、万寿菊等各种花卉，都非常漂亮。

☺**福岡市西区能古岛** <http://nokonoshima.com/zh-hans/parkguide/>
从姪浜渡轮码头乘船前往能古岛。抵达后搭乘“海岛公园方向”的西铁巴士（约13分钟）



阳光下盛开的彩虹菊

（照片提供：能古岛海岛公园）



福岡城夜晚的樱花

（照片提供：福岡市）

◆福岡城櫻花祭

舞鹤公园建于福岡城遗址上。园内种植了约1千多棵樱花树。每年樱花烂漫时，这里都会举办樱花祭活动。路旁的各式小吃摊，熙攘的人群，热闹非凡。夜幕降临后还会亮起彩灯。在灯光照耀下，古城与樱花交相辉映，如梦似幻。樱花祭期间，还在城内举办“福岡城艺术展”，展示草间弥生等日本国内外6位艺术家的作品。

※福岡城櫻花祭：2018年3月30日（周五）～4月8日（周日）（预定）

※福岡城艺术展（Art in Fukuoka Castle）

开场时间：10：00～17：00（入场至16：30）

入场费：免费

樱花祭举办日程有可能因樱花开放状况而异。详情请浏览以下网站。

☺**福岡市中央区城内** <http://saku-hana.jp/>

◆海中道海滨公园

位于志贺岛上的“海中道海滨公园”每年3月末到5月初期间会举办“花园野餐”春季花卉活动。除了郁金香花坛、玫瑰园、虞美人与鲁冰花花道等外，园内还有迷人的“喜林草”（赏花季：4月～5月上旬）花田。原产于北美的喜林草，日文叫“琉璃唐草”，它还有个非常可爱的英文名字“Baby blue eyes”，意思是婴儿的蓝眼睛。大概是因为它有着非常纯净的蓝色吧。花丘（大型草坪广场）上盛放的150万株喜林草，宛如一张蓝色的地毯。花海蓝天融为一体，分不清哪是花，哪是天。

※“花园野餐”：2018年3月24日（周六）～5月6日（周日）（预定）

☺**福岡市东区大字西户崎18-25**

<https://uminaka-park.jp/simplification/>



喜林草花毯

（照片提供：海中道海滨公园）



河内藤园的紫藤

◆河内藤园

藤园位于北九州市，曾入选美国CNN电台评出的“日本最美的31个景点”。每年4月末5月初藤花开时都会吸引许多来自日本国内外的爱花之人前来赏花。藤花有紫红、紫蓝、红色、白色等22种。当藤花开放时，一串串的藤花犹如一条紫色的瀑布，极其美丽。其中各种藤花颜色渐变的大藤棚圆顶屋、长长的紫藤隧道，更是美得令人窒息。藤园只在春天藤花开时以及秋天红叶季节开放。由于游客众多，特别是在紫藤花开的季节，需提前在7-11（SEVEN-ELEVEN）或是全家（Family Mart）便利店买好门票，否则有可能不能入内。敬请留意。

☺**福岡县北九州市八幡东区河内2-2-48**

<https://kawachi-fujien.com/>